

Frisch gekocht
Dienstag, 11. Oktober 2016



Rezept von Konstantin Filippou

Red Snapper in Sellerie-Milch

1 Stunde (ohne Stehzeit)/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

1 Knolle Sellerie, 500 ml Milch, 1 weiße Zwiebel, 4 Stangen Sellerie, 2 Zweige Estragon, 4 Kapernbeeren, 1 Red Snapper (ca. 1 kg, küchenfertig zugeputzt), 80 ml Essig, Saft von 1 Zitrone, 1/2 Bund Schnittlauch, 3 Mangoldblätter, Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Zubereitung

Die Sellerieknolle schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in eine Schüssel geben, mit der Milch bedecken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Zwiebel schälen und schneiden, die Blätter von den Selleriestangen und den Estragonzweigen zupfen. Stangensellerie schälen und in Stücke schneiden. Die Kapern vom Stängel schneiden und halbieren.

Olivenöl mit etwas Salz in einem großen Bräter erhitzen und die Zwiebel und die Stangensellerie darin anschwitzen. Mit Essig und Zitronensaft ablöschen und mit der Selleriemilch auffüllen. 5-6 Minuten köcheln lassen, dann die Selleriescheiben einlegen. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl übergießen und in den Bräter mit der Sellerie-Milchmischung einlegen. Im Backrohr bei 180 °C ca. 40 Minuten garen. Die Mangoldblätter grob schneiden und in Olivenöl anbraten. Kapern, Estragon, die Blätter vom Stangensellerie und den Schnittlauch zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Fisch mit dem Mangoldgemüse und der Sauce auf einer Servierplatte anrichten.